චතුරා රක්ඛා ප්‍රතිපදාව හෙවත්
සතර ආරක්ෂක කමටහන්

මිනිසාගේ සිත පාලනය කර ගන්නට තාක්ෂණය, නවින විද්‍යාව හෝ වෙනත් කිසිම නවීන උපකරණයක්, මෙවලමක් කිසිසේත්ම යොදාගන්නට බැහැ .මිනිසාගේ සිත පාලනය කර ගතහැකි එකම ක්‍රමය සිත සුද්ද පවිත්‍ර කරගැනීම පමණි. සිත කෙලෙස් වලින් කිලිටු වු විට අඳුරු වු විට දුප්පඤ්ඤස්ස වු විට අඥාණ වු විට සිත පාලනය කර ගන්නට බැරි වීම නිසා සිත විසිරෙනවා, කම්පනයට, භයට, වේදනවාට ,චලනයට, විස්සෝපයට පත්වෙනවා. මානසික රෝග මතුවෙනවා. සිතේ ඇති කෙලෙස් ගති අස්කර ඉවත් කර සිත පිරිසිදු කර ගන්නට නම් මනසේ හැකියාව, මනින්ද්‍රිය, යොනිසෝ මනිසිකරණ ශක්තිය භාවිතා කරන්නටම ඕනෑ. මනින්ද්‍රියට පමණයි සිත ශික්ෂණය කර ගෙන හිත පාලනය කරගෙන හිතට වහල් නොවි කටයුතු කරන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. හිතට වහල් වීමෙන් මනස අවුල් වෙනවා.

මනින්ද්‍රිය භාවිතා කරන්නට පුරුදු වීම තමයි භාවනා කරනවා කියන්නේ දැන් මනින්ද්‍රිය භාවිතා කරන කෙනෙක් හිතට වහල් වීමෙන් ප්‍රිය දේවල් හඹා ගෙන දුවන්නේ නෑ. අප්‍රිය දේවල් සමගින් ගැටෙන්නේත් නැහැ. ඒ නිසා මෝහයෙන් මුලා වෙන්වෙන්නෙත් නැහැ. උපේක්ඛා සිතින් ඉවසලා විමසලා ක්‍රියාකරන්නටත් පුරුදු වෙනවා. භාවනා කරන්නට පුරුදු වෙනවා කියන ක්‍රියාකාරකමෙහි හරය තමයි, ඉවසලා විමසලා හේතු පල දහමට ගලපා බලා විනයට සසඳා බලා උපේක්ඛා සිතින් ක්‍රියා කරන්නට පුරද්දක් පුහුණුවක් ලබා ගැනීම.

එකතැනකට වෙලා ගල් පිළිමයක් වාගේ නොසැලී තම කායික වේදනාවන් විඳදරා ගෙන හුස්ම රැල්ල දිහාම බලා ගෙන ඉදිමින් කාලය ගෙවීමත් යම් කිසි භාවනාවක් එහෙමත් නැතිනම් කය භාවිතා කරන්නට පුරුදු පුහුණු වීමක්. නමුත් මේ ක්‍රමය අනාර්යය ප්‍රාණ යාම භාවනාවක් ලෙසිනුයි බුද්ධ දේශනාවේ පැහැදිලි කර දෙන්නේ. මෙහෙම කය පාලනය කරන්නට පුරුදු පුහුණු විමත් යම් ආකාරයකින් කය හික්ම විමක්, ශික්ෂණයක් වෙනවා. නමුත් මනස, මනින්ද්‍රිය පාලනය කර ගන්නට එතෙන්දි හැකියාවක් නම් ලැබෙන්නේ නෑ. බුද්ධ භාවනාව කියන්නේ මනින්ද්‍රිය භාවිතා කරලා හිත පාලනය කර ගැනීමයි.

භාවනාවෙන් නැගිටලා සාමාන්‍ය සමාජ පරිසරයට එදිනෙදා කටයුතු වලට අනුගත වීමත් සමගම තමන්ගේ සංසාර ගති පුරුදු ඉස්මතු වෙලා නැවතත් ප්‍රියදේට ඇලෙන්නටත් අප්‍රිය දේ සමඟ ගැටෙන්නටත් සිද්ධ වෙන්නේ මනින්ද්‍රිය භාවිතා කරන්නට පුරුද්දක් පුහුණුවක් ඇති කර නොගැනීමයි, හිතටම වහල් වී තවමත් ක්‍රියා කිරීමයි.

මනින්ද්‍රිය භාවිතා කරන්නට පුරුදු වනවා පුහුණු වෙනවා කියන්නේ හිතට අරමුණු වන සියළුම අරමුණු මනසින් තෝරා බේරා මැන බලා, භාවිතා, කල යුතු අරමුණු භාවිතා කරන්නටත්, භාවිතා නොකල යුතු අරමුණු භාවිතා නොකර බැහැර කරන්නටත් පුරුදු පුහුණු විමයි. භාවිතා කල යුතු අරමුණු කරණීය ධර්ම හැටියටත් භාවිතා නොකල යුතු දේ අකරණීය ධර්ම හැටියටත් බුද්ධ ධර්මයේ විග්‍රහ වෙනවා. මේ දෙපැත්තට බෙදීම ද්වතාඅනුස්සතිය ලෙසින් බුද්ධ භාෂිතයේදි හඳුන්වා දීලා තියෙනවා.

චිත්ත සංතානය කිලිටි වන කාම විතක්ක විචාර, ව්‍යාපාද විතක්ක විචාර, විහිංසා විතක්ක විචාර, භාවිතා නොකල යුතු දේ හැටියටත් තම චිත්ත සංථානය පිරිසිදු වන නෙක්කම්ම සවිතක්ක සවිචාර, මෙත් සිත වඩවන සවිතක්ක සවිචචාර හා අවිහිංසා සවිතක්ක සවිචාර මෙන්ම විතරාගි වීතද්ශි වීත මෝහි සවිතක්ක සවිචාර භාවිතා කිරීම කල යුතු දේ කරණිය ධර්ම හැටියටත් පිරිසිදුවම දැක ගත යුතුයි. අවබෝධ කරගත යුතුයි.

ඇස,කණ,නාසය,දිව,කය හා මන පිනවා තාවකාලිකව ලබන ආමිස වින්දනයක් සුවයක් ලබන්නට පෘතග්ජන පුද්ගලයින් හැටියට මෙතෙක් දීර්ඝ කාලයක් සංසාරයේ පුරුදු වී පුහුණු වී කටයුතු කලත් දැන් ඒ ගති පුරුද්දෙන් ඉවත් වී නිරාමිස සුවයක්, නිරාමිස ප්‍රීතියක් ලැබිය හැකි ක්‍රියා කාරකම් වලම යෙදෙන්නටත් පුරුදු පුහුණු විය යුතුයි.

හිතට අරමුණු වන සඤ්ඤාවන් පිරිසිදුව දැක ගෙන වෙන්කර තෝරා බේරා ගන්නට යම් කිසි පුරුදු විමක් පුහුණු වීමක් නම් අවශ්‍යමයි. මේ පුරුදු විම පුහුණුවීම තමයි. මනින්ද්‍රිය භාවිතා කරලා යෝනිසෝ මනිසිකාරයෙන් කටයුතු කිරීම කියලා බුද්ධ භාෂිතයේ විග්‍රහ කරන ලද ක්‍රියාවලිය. මනස භාවිතා කරලා ඉවසලා විමසලා පරික්ෂා කරලා නිරික්ෂනය කරලා, නිගමනයටකට බැස ගැනීම තමයි යෝ නිසෝ මනසිකාරයෙන් ක්‍රියාකරන්නෙකුගේ නියත හැසිරීම් රටාව වෙන්නේ මෙතනදී අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් ක්‍රියාකිරීම නවතිනවා. හිතට වහල්වෙලා හැගීම් වලට ඉඩ දීලා කටයුතු කිරීමෙන් වෙන්වෙලා මනස භාවිතා කරන්නටත් කරණීය ධර්ම හා අකරණීය ධර්ම වෙන් කොට හඳුනා ගන්නටත් පුරුදු වෙනවා,කරණිය ධර්මභාවිතා කල යුතුයි. අකරණීය ධර්මයන් භාවිතයෙන් බැහැර කල යුතුයි. " සබ්බ පාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා" කියලා කීවෙත් මේ දෙපැත්තමයි. මේ සඳහන්කල ක්‍රියාකාරකම් දෙකමත් කරන්නට ඕනෑ. එකක් පමණක් කරලා අනෙක නොකර හිටියොත් "සචිත්ත පරියෝ දපනං"කියන තත්ත්වයට හිත පත්වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසාම මේ ක්‍රමය භාවිතයට ගැනීම ආනා පාන සති භාවනාව කියලත් බුද්ධ දේශනාවේ නම් කරලා තියෙනවා. "ආන" කීවේ ආශ්‍රය කල යුතු භාවිතා කල යුතු කරණීය ධර්ම ආශ්‍රයට භාවිතයට ගැනීම, නිතර නිතර භාවිතා කිරීම. "පාන" කිවේ ආශ්‍රයෙන් බැහැර කල යුතු, ප්‍රහාණය කර අස්කර ආශ්‍රයෙන් ඉවත් කල යුතු දේ බැහැර කරන්නට පුරුදු

වීමයි. මේ සඳහා පහසුම හා සරලම භාවනා ක්‍රමය තමයි. චතුරා රක්ඛා නැමති සතර කමටහන් වැඩීම.

චතුරා රක්ඛා - සතර කමටහන්

"බුද්ධානුස්සති මෙත්තාච - අසුභං, මරණස්සති, ඉති ඉමා චතුරා රක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා" යනුවෙන් බුද්ධ දේශනාවේ පෙන්වා වදාළ සතර කමටහන් වන්නේ

1. **අසුභානුස්සතිය**
2. **මෙත්තානුස්සතිය**
3. **මරණානුස්සතිය හා**
4. **බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමයි.**

දස අනුස්සති අතරින් ඉතාමත් වැදගත් මේ අනුස්සති සතරම එකටම යුගනද්ධ ලෙසින් භාවිතා කරන්නට පුරුදු විම මගින් සතර සති පට්ඨානයමත් සම්පූර්ණ වෙනවා. සමථ විපස්සනා දෙකමත් සම්පූර්ණ වන්නේය. චේතෝ විමුක්තිය හා ප්‍රඥා විමුක්තිය යන උභතෝ භාග විමුක්තියමත් පරිපූර්ණය වන්නේය.

මේ චතුරා රක්ඛා නැමති සතර කමටහන් පූර්ව කෘතියක් සේ එහෙමත් නැතිනම් භාවනා කරන්නට පෙර කරගත යුතු ආරක්ෂාවක් ලෙසින් අපේ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල අද වන විට වරදවා තේරුම් ගෙන පද පරම ලෙසින් භාවිතා කරන බවද පැහැදිලි කර දිය යුතුයි.

මේ සතර කමටහන් යනු හොඳින් කට පාඩම් කරගෙන උදේ සවස කියවා කියවා හෝ සජ්ජායනා කරන්නට හෝ අනු දැන වදාල දෙයක් නම් නොවේ. මේ සතර කමටහන් වලින් පෙන්වා දුන්නේ ප්‍රායෝගිකවම දවසේ නිදා ගන්නා වේලාව හැර අනෙක් හැම අවස්ථාවකදීම භාවිතාකල යුතු අනා පානා සති භාවනාවකි.

මේ සතර කමටහන් භාවිතා කිරිම යනු ආරක්ෂක ආයුධ හතරක් භාවිතයට ගැනීමකි. මේ ආයුධ හතරම දැන නිසි කලට වේලාවට නිසි ආයුධයම තෝරාගෙන භාවිතා කරමින් සිතෙහි මතු වන කෙලෙස් ගති කපා දමන්නටම භාවිතා කරන්නට පුරුදු විම පුහුණුවීම මගින් සතර සතිපට්ඨානයම සම්පූර්ණ වන්නේය.

මෙම සතර කමටහන් පිළිබඳව පළමු කොටම යථාපරිදි මනා අවබෝධයක් ලබා ගෙන ආර්යය මාර්ගය සම්පූර්ණ කරන්නකුට ශීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවම සම්පූර්ණ වී, පරතෝ ඝෝෂක ප්‍රත්‍යය හා සම්මාදිට්ඨියටද පත්වීමෙන් මාර්ග ඵල ලබා ගන්නටත් මේ කමටහන් හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය.

රාගක්ඛයෝ නිබ්බානං, ද්වේෂක්ඛයෝ නිබ්බාණං,මෝහක්ඛයෝ නිබ්බාණං යනුවෙන් බුද්ධ දේශනාවෙහි සඳහන් වන පරිදි රාගය ද්වේශය හා මෝහය සහ මුලින්ම උදුරා දමා සිත නිදහස් කරගන්නට මේ සතර කමටහන් තරම් උපකාර වන වෙනත් දෙයක් නැත්තේය. පුද්ගලයා, සත්වයා සංසාර ගැටළුවට බැද තබන බැම්තුනම කපා දමන්නට අනුගමනය කල යුතු නිවැරදි හා පහසුම ප්‍රතිපදාව මේ සතර කමටහන් භාවිතා කිරීමය.

මම නිදුක් වෙම්වා, මම නීරෝගි වෙම්වා, මම සුවපත් වෙම්වා, මම දුකින් මිදෙත්වා යනාදී වශයෙන් සම්මතයෙන් තමාටම මෙත් වැඩීමට කියවන පාඨයන් කියවීම මෙත්තානුස්සතිය වැඩීමක් නම් නොවේ.

“ඉතිපි සෝ භගවා අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස” ආදි වශයෙන් බුදුගුණ ගායනා කිරීමද බුද්ධානුස්සතිය ප්‍රගුණ කිරීමක් නොවේ.

“ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං” ආදී වශයෙන් මරණය සිහිපත් කරන පදවැල් ගායනා කිරීම ද මරණානුස්සතිය වැඩීමද නොවේ.

පිලිකුල් භාවනාවක් කිරීම අසුභානුස්සතිය භාවනා කිරීමක් නොවේ. මේ අනුව නිවන්මඟ සම්පූර්ණ වන්නට නම් මේ සතර කමට හන් පිලිබඳව යථා අවබෝධයක්ලබා ගෙන එයින් කරගත යුතු කරණීය ධර්මය හා එමගින් අස්කර ගතයුතු අකරණිය ධර්මයන් නිවැරදිවම අවබෝධයෙන් යුතුවම සතර කමටහන් භාවිතා කරන්නට පුරුදු විය යුතුය.

ධර්මාවබෝධයක් නැති, සම්මතයෙහිම පිහිටා ක්‍රියාකරන පෘතග්ජන පුද්ගලයෙකු මෙත්තානුස්සතිය වැඩීම, අසුභානුස්සතිය වැඩීම , මරණානුස්සතිය වැඩීම හා බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම යනුවෙන් කරනු ලබන මෙනෙහි කිරීම හෝ ගායනා කිරීමද හරයක් නැති දෙයක් පමණි.

සතර කමහන් භාවිතය පිළිබඳව පලමුකොටම පැහැදිලි ධර්මාවබෝධයක් ලබා ගත යුතුයි. සංසාර ගැටළුවට තමන්ම බැඳ තබන බැම් දැක“සං දැක” මෙවන් බැම් තම තමන්ගේම චිත්ත සංථානයේම දෛනිකව සකස් වන ආකාරයද දැක ගන්නට තරම් ධර්මාවබෝධයක් පළමුවෙන්ම ලබා ගත යුතුයි. මෙය සුතමයේ ඥාණයයි.

පංචස්කන්දයන්ම උපාදානය කරගන්නා ආකාරයත් පංචස්කන්දයන්ම උපාදානය කරගන්නට හේතුව වන සමුද්‍රය සිතෙහි බිහිවන ආකාරයත් යලි යලිත් ඉපදී ඉපදී මැරී මැරී මේ සංසාර ගමන දිගටම පවත්වන්නට හේතුවත්(පුනප්භවෝති) දැක ගත් විට ඔහු ධර්මාවබෝධයක් ලැබු සතර කමටහන්භාවිතා කරන්නට සුදුසු වු කෙනෙක් බවට ද පත්වෙයි.

මේ සංසාර රිය ගමන උත්සාහයක් නැතිවම අනායාසයෙන්ම, නොනවතවාම, අඛණ්ඩවම ඉදිරියට ගලා යන්නට හේතු භූත වු කාරණය චිත්තසංතානය කෙලෙස් වලින් පිරී කිලිටි වී පැවතීමයි. සංසාර රය ගමන දිගින් දිගටම ඉදිරියටම පවත්වා ගෙන යන්නට නම් විශේෂ ඥාණයක්, ධර්මාවබෝධයක් හෝ අධ්‍යාපනයක් , පර්යේෂණයක් වැනනි දෙයක් හෝ කල යුතු වන්නේද නැත. විඤ්ඤාණය නිරන්තරයෙන්ම තමන්ට අවශ්‍ය ආහාර සොයා සපයා ගන්නටත්,මතු පැවැත්ම සහතික කරගන්නටත් හැකි හිම උත්සාහයක්ම දරනු ඇත. සත්වයා මුලාවේ දමා, සත්‍ය වසන්කර විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම සඳහාම සංවට්ටය සකස් කර ගැනීම සඳහාම නිරන්තරයෙන්ම සිත ක්‍රියා කරනු ඇත.

බුද්ධ දේශනාවෙහි පෙන්වා වදාල චතුරාරක්ඛා යනු ආරකෂක ආයුධ හතරකි. රාග,ද්වේෂ,මෝහ නැමති කෙලෙස් සතුරන් සිඳ දමන ආරක්ෂක ආයුධ හතරකි. සාමාන්‍ය පෘතග්ජන පුද්ගලයෙකු රාගයෙන් ද්වේශයෙන් මෝහයෙන් ක්‍රියාකරන විට මේ ආයුද හතර මොට්ටවන නිසා කෙළෙස් සතුරන් කපා ඉවත් කරන්නට තරම් ආයුධ මුවහත් නොවන නිසා මෝහයෙන් ක්‍රීයාකරන්නෙකු බවටම පත්වෙයි. මෝහය යනු මොට්ට කමයි. මෝහයෙන් මොට්ට වන්නේ තමන්ගේම මනස මුවහකර ගැනිමෙනි.

1. මෙත්තානුස්සතිය ප්‍රගුණ කර ගැනීම

මෙත්තානුස්සතිය වැඩීම යනු මෛත්‍රිය වැඩීමයි. පරම මෛත්‍රියම ප්‍රගුණ කිරීමයි. ආර්ය මෛත්‍රීය වැඩීම යනුද මෙයටම නමකි. සමස්ථ ලෝක සත්වයා කෙරෙහිම එක සමාන වු මෙත්සිතක්, අප්‍රමාන වු මෙත් සිතක් තමා තුල පවත්වා ගැනීම මෙත්තානුස්සතිය වැඩීම යන්නෙහි නියත පරම අර්ථයයි. මෙත් සිතක් මතු වු විට, පවතින විට, තමන්ගේ සිතෙහි, ද්වේශය, වෛරය,ක්‍රෝධය ඊර්ෂ්‍යාව වැනි කිලිටි ගති සියල්ලම මෛත්‍රී සිත මගින් යටපත්ව යනු ඇත. මේ කිළිටි ගති නරක ගති යටපත්ව නොගියේ නම් නැවත නැවතත් වෛරී ගතියම මතු වන්නේ නම්, තමන් මෛත්‍රී සිතක් භාවිතා කරන්නට තවමත් පුරුදු පුහුණු වී නැති බවත් වටහා ගත යුතුයි.

අද බෞද්ධ ලෝකයා මෙත්තානුස්සතිය වඩනවා යනුවෙන් කරනු ලබන්නේ “මම නිදුක් වෙම්මා, මම නිරෝගි වෙම්මා, මම සුවපත් වෙම්වා , මම දුකින් මිදෙම්වා, මම නිවන් දකින්වා” මගේ අම්මා තාත්තා මාගේ ඥාතින් මගේ මිතුරන් ආදින් සිහිපත් කරමින් කරනු ලබන “මට , මම , මගේ ” වශයෙන් ආත්මිය වශයෙන් වු මෛත්‍රි භාවනාවකි. තමන් තමන්ටම කරගන්නා මෙම ආත්මිය භාවනාව භාවිතයට ගෙන ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් මෙත්තානුස්සතිය වැඩීමෙන් ලබා ගත හැකි, ලබා ගත යුතු නිවැරදි අරමුණු හා ප්‍රතිපල කොතරම් දුරට ඉටුවන්නේද යන්න අවංකවම සිතා බැලිය යුතුයි.

තමන්ගේ සිතෙහි ගබඩා වී මුල් බැස ගෙන පවතින ද්වේෂය, වෛරය, වැනි කෙලෙස් ගති ඉවත් වීමක් නොවන්නේ නම් හෝ සමස්ථ ලෝක සත්වයා වෙතම සම මෙත පැතිර වීමක් නොවන්නේ නම් හෝ මේ වැරදි පාඨයන් භාවනාවක් ලෙසින් භාවිතා කිරීමෙන් පරමාර්ථය ඉටු නොවන බවද පැහැදිලිවම දැක ගත යුතුය. තමන් තමන්ටම මෙසේ මෛත්‍රී කර ගැනීම කර ගන්නේ "මම" යන ආත්ම දෘෂ්ඨියෙනි. "මම" යැයි දකින්නේ තාවකාලිකව මෙසේ අටවා ගත් මේ ශරීර කුඩුවයි. මේ ශරීර කුඩුවට කොපමන මෛත්‍රී කලත් මෙහි වයසට යාම මරණයට පත්වී විනාසවී යාම, ලෙඩ දුකට පත්වීම, හා දිරාගොස් ජරාවට පත්වීම නැවැත්විය නොහැකිය. ඒ බව මනා ලෙසින් අවබෝධ කරගෙන මෙත්තානුස්සතිය වැඩීම යනුවෙන් පෙන්වා දුන් ආර්යය මෛත්‍රී භාවනාවම භාවිතා කරන්නට පුරුදු පුහුණු විය යුතුයි.

පරම මෛත්‍රී භාවනාව කල යුත්තේ ඒ පිළිබඳව ලබා ගත් යථා අවබෝධයක් ඇතිවමය. මමත්වයට, ආත්ම සංකල්පයන්ට, ලෞකිකත්වයට බැදෙන භාවනාවකින් සිතෙහි මුල් බැස ගෙන පවතින ද්වේෂ ආදී කෙලෙස් ගති ප්‍රහාණය කර නිදහස් විය නොහැකිය.

මේ සඳහා පරම මෛත්‍රියම සිත තුල වර්ධනය වන, සිතෙහි පවතින කෙලෙස්ගති ප්‍රහාණය කර දමන්නටද සමත්වන,අප්‍රමාණ චේතෝවිමුක්තිය ලබන, මෛත්‍රී කරමස්ථානයක්ම භාවනා කරන්නට ,භාවිතයට ගන්නට පුරුදු විය යුතුය . පරම මෛත්‍රිය වැඩෙන භාවනා කර්මස්ථාන රාශියක් ඇති අතර ඉන් පහසු එකක් මෙහි සටහන් කර තබමි.

මමද , සියලු ලෝක සියළු සත්ත්වයෝ
සෝවාන් ඵලයෙන් නිදුක් වෙත්වා
සකෘදාගාමි ඵලයෙන් නිරෝගි වෙත්වා
අනාගාමි ඵලයෙන් සුවපත් වෙත්වා
අරහත් ඵලයෙන් දුකින් මිදෙත්වා
නිවන් සුවයෙන් සුවපත් වෙත්වා ///

මම, මාගේ, මගේ ආත්මය යන පටුවු සංකල්පයන්ගෙන් මිදී සමස්ථ ලෝක සත්වයා කෙරෙහිම සමසේ පරම මෛත්‍රිය පතුරවන්නට තම සිත සකස් කර ගැනීම ආර්යය මෛත්‍රිය පුරුදු කර ගැනීමයි. ද්වේෂය, වෛරය, ක්‍රෝධය තම සිතින් සහ මුලින්ම ඉවත්වීමටද මෙය උපකාර වෙයි.

මේ ආකාරයට තම සිත තුලම මෙත් සිතක් ඇති කර ගන්නටත්, සිතේ පැවති වෛරී ගති සහ මුලින්ම ඉවත් කර ගන්නටත් උපකාර වන මෛත්‍රී භාවනාවක් පුරුදු කර පුහුණු කර ගෙන, අතවශ්‍ය අවස්ථාවකදී එය භාවිතයට ගැනීම පලමුවන ආයුධය

සකස් කර ගැනීමයි. මෙය කෙලෙස් කපන්නට ආයුධයක් පන පොවා පනතියා ගැනීමයි. අවශ්‍ය වන ඕනෑම අවස්ථාවක භාවිතයට ගන්නට සුදුසු වන සේ මෙත්තානුස්සතිය නැමති ආයුධය මුවහත් කර තබාගැනීම පලමු වන ආයුධයයි.

2. අසුභානුස්සතිය ප්‍රගුණ කර ගැනීම

පෘතග්ජන ලෝකයාගේ නියත පුරුද්ද වන්නේ ආස්වාදයක් ලබන සුබ දේවල් වලට, ඇලෙන බැඳෙන, ප්‍රියමදුර දේ හඹා යන ගති පුරුද්දයි. ඇස කන ආදි ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමට හැම පෘතග්ජන පුද්ගලයෙකුම දැඩි ආශාවෙන් ක්‍රියා කරයි. ඉන්ද්‍රියන්ට අරමුණ වන රූප, ශබ්ද, ගද සුවද රස , සුව පහස, ආදි දේ උපාදනය කර ගැනීමෙන් පෘතග්ජන ලෝකයා නිරතුරුවම සතුටට පත්වෙති. අභිනන්දනයට පත්වෙති. එහි ආදිනව- ආනිසංස දකින්නට නොහැකි තාක් කල් මෙසේ ප්‍රියදේ උපාදානය කර ගැනීම සුවයක් සතුටක් ලෙසින්ම සිතා කටයුතු කරති.

ඇස, කන,නාසය, දිව, කය, ආදි ඉන්ද්‍රියයන් පිනවනන්නට ක්‍රියාකරන හැම විටකම පංචස්කන්දයම උපාදානය කරගන්නටමත් පුද්ගලයා ක්‍රියාකරයි. මේ ආකාරයට ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ හා ආස්වාදයක් ලැබීමේ අවශ්‍යතාවය ඇත්තේ විඤ්ඤාණයටයි. විඤ්ඤාණය තම පැවැත්ම සඳහා තම ආහාර සපයා ගන්නේ ආස්වාදයන් විද වීමෙන් ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමෙනි. සංසාර ගැටළුවට සංසාර දුකට මුල්වන පළමුවන හේතුව වන්නේ මේ ආකාරයට ඉන්ද්‍රියයන් පිනවිමට පංචස්කන්දයම උපාදානය කර ගැනීමයි.

මෙහොතකට ඇස, කන, ආදි ඉන්ද්‍රියයන් පිනවා ලබන සුවය ආමිස සුවයකි. ආමිස සුවය යනු පසුවට අනිසි ප්‍රති විපාක ලබා දෙන ක්‍රියාවන්ය. හිතට වහල් වී හැගීමට වහල් වි කරනු ලබන මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් පසුව තමන්ටම බරක් වීම , බයට හේතුවක් වීම, බැම්මකට බැදීම යන අනිසි ප්‍රති විපාක දුක් ලෙසින් තමන්ටම මතු උරුම වෙනු නියතය. “අසුබ” යන පදයේ විරුද්ද පදය “සුබ ” යන පදයයි. අසුබානුස්සතිය වැඩීමෙන්, ප්‍රගුණ කිරිමෙන් , බලාපොරොත්තු විය යුතු වන්නෙත් සුබ සඤ්ඤාව සිතින් අස්කර ගැනීමයි.සුභ යනු “සුන්දර බව” යන අර්ථයයි. සුන්දර යන්න නිතරම ආස්වාදයක් ලබා දෙන ඇස , කන, ආදි ඉන්ද්‍රියන් මත්කරවන ගතියයි. ඇස කන ආදි ඉන්ද්‍රියන් අසීමිත ලෙසින් අන්තගාමි ලෙසින් පිනවන්නට යාම කාමච්ඡන්දයෙන් මත්වීමයි. අසුභානුස්සතිය භාවනා කිරිමෙන් සිදුවන්නේ සුන්දර බවට මත් වීම නවතා දමා සුන්දර දෙයට නොඇලි නොබැදී ක්‍රියාකරන්නට පුරුදු පුහුණු වීමයි. සුබ දේ සුබ ලෙසින් සුව ලෙසින් දැක ගත්විට පෘතග්ජන ලෝකයා ඒ සුබ දේට ඇලෙයි. ඒ උපාදානය කර ගනී. පෘතග්ජන ලෝකයාගේ සංසාර පැවැත්ම දිගින් දිගටම පවත්වා ගෙන යන්නට උපකාර වන සමුදය බිහිවන්නේම මේ සුභ දේට ඇලීමෙනි. සුබ දේ අල්ලා උපාදනය කර ගැනිමෙනි. ලෝකයාගේ පෘතග්ජන ස්වභාවය පවතින තුරාවටම සුන්දර, ප්‍රිය මධුර දේට ඇලෙයි බැඳෙයි, කාමචන්දයෙන් මුලා වෙයි, මත්වෙයි,

සමස්ථ සංසාර ගැටළුවම නිර්මාණය කර ගන්නේ මේ ආකාරයෙන් ප්‍රිය, මදුර, සුබ දේට ඇලීමෙනි, මෙහි ආදීනව යථා පරිදි නොදැනීම දුක පිලිබඳව නොදැනීමයි. දුක්කේ අඤාණං කියන තත්ත්වයයි. සිතට ප්‍රිය වු යම් දෙයක් ප්‍රිය මධුර මිහිරි දෙයක් සේ දැක අල්ලා උපාදානය කර ගෙන ඒ ආකාරයෙන්ම දිගටම පවත්වා ගන්නට, නවත්වා ගන්නට, උත්සාහ දරන්නේ මේ පැවත්ම පිලිබඳව යථා තත්වය නොදැනීමයි. මේ තත්වය යථා පරිදි අවබෝධ කර ගත් පසුව දුක්කේ ඥාණං කියන තත්වයටම පත්වෙනවා.

ඉන්ද්‍රියන් හයටම අරමුණු වන දේවල් සුබ- සුව- සුචිසේ දකින්නේ වැරදි දැක්මක් වැරදි දෘෂ්ඨියක් සිතෙහි පවතින නිසාමය. මේ වැරදි දැක්ම වැරදි දෘෂ්ඨිය මිච්ඡාදෘෂ්ඨියයි. මේ ප්‍රිය මධුර දේවල් පිළිබඳව සිතෙහි හටගත් වැරදි දෘෂ්ඨියයි. මේවායේ ඇති ප්‍රිය බව මධුර බව විපරිනාමයට පත්වී ආදීනව ලෙසින් තමා කරාම අයහපත් පල විපාක ලෙසින් ලබා දෙවන බව දැකීම නිවැරදි දැක්මයි. සම්මා දිට්ඨියට මුල් වු “ධම්මෝ සංදිට්ඨික” තත්වයට පත්වීමයි. සංසාර ගැටළුවට සංසාර දුකට හේතුව සුන්දර දේවලින් අන්තවාදි ලෙසින් ආස්වාදයන් ලබන්නට යාම බව දැන ගත් පසුව සුබ යැයි සුන්දර යැයි දැක්ක දේවල් වලම අසුබය දැක සුන්දර බව අත්හැරීමට ක්‍රියාකර දුකින් මිදි නිදහස් විය හැකි බවද දැක ගත හැකි වෙයි.

අසුභානුස්සතිය වැඩීම යනු පිළිකුල් භාවනාවක් නොවේ. යමක් කෙරෙහි සිතේ පිලිකුලක් ඇති වීම යනු බුද්ධ භාෂිතයට අනුව නම් ද්වේෂයක් ඇතිවිමයි. සුභ දේ සුන්දර දේ කෙරෙහි ද්වේෂයක් හෝ පිලිකුලක් ඇති කර ගැනීම මගින් අසුභානුස්සතිය වැඩීමේ ක්‍රමයක් බුද්ධ භාවනාවේ නම් නැත. යමක් කෙරේ පිලිකුලෙන් බලන්නා තුල ද්වේෂයක්ම හට ගනී. නමුත් බුද්ධ දේශනාවේ පෙන්වා වදාළ අසුභානුස්සතිය වැඩීමෙන් ප්‍රියදේ මෙන්ම අප්‍රිය දේද උපේක්ඛා සිතින් ඉවසා විමසා බලා දැක ගෙන එහි යථා ස්වභාවයම අවබෝධ කර ගත යුතුය.

මේ අනුව අසුභානුස්සතිය වැඩිමෙන් අසුභානුස්සතිය පුරුදු පුහුණු කරගැනීමෙන් කර ගතයුත්තේ සිතෙහි මතුවන ආස්වාදයන් වීදීමේ කෑදර ගතිය- කැමැත්ත අතහැර එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමය. මේ අනුව ප්‍රීය මධුර ඉෂ්ඨ කාන්ත රූප, ශබ්ද,ගඳ සුවඳ, රස, සුව පහස හා ධම්ම යන මේවාට ඇලෙන්නට, බැඳෙන්නට, පටලැවෙන්නට යනවා නම් ඒ බව තේරුම් ගෙන, එහි ආදීනව - ආනිසංස දැක ගෙන එවැනි ආස්වාදයන් විදීමේ කැමැත්ත අතහැර ඉන් මිදි නිදහස් වන්නට කටයුතු කිරීම අසුභානුස්සතිය වැඩීමයි. අසුභානුස්සතිය භාවනා කිරීමයි.
අසුභානුස්සතිය වැඩීමේදි භාවනාකල හැකි කරමස්ථානද බොහෝ ඇත. මේ අතරින් පහසුවෙන්ම වැඩිය හැකි සරල කර්මස්ථානයක් මෙහි සටහන් කර තබමි.

අරමුණ අත් හැරීම නාථයි.
ඇමුණෙහි නොඇල්ම නාථයි
අරමුණෙන් මිදීම නාථයි
අරමුණෙන් මිදී නිදහස් වීම නාථයි

අරමුණ- අත්හැරීම වෙත්වා
එහි නොඇල්ම වෙත්වා
ඉන් මිදීම වෙත්වා
මිදී නිදහස් වෙත්වා

මෙහිදි අසුභානුස්සතිය භාවනා කිරීම යනු සිතෙහි හට ගත් සුන්දර අරමුණ, ආස්වාදයක් ලැබීමේ අරමුන, අතහැර දමන්ට කරනු ලබන භාවනාවකි. සුභ දෙය සුන්දර දෙය කෙරෙහි සිතෙහි ඇති වු කාමච්ජන්දය සිතෙන් ඉවත් කර දමන්නට කටයුතු කිරීමයි.

මෙවැනි අසුභානුස්සතියක් වැඩීමද මනාසේ පුරුදු පුහුණු විය යුතු දෙයකි. සිතේ මතුවන කෙලෙස් කපා දමන්නට කෙලෙස්වලින් මිදී නිදහස්වන්නට උපකාර වන සේ අසුභානුස්සතියද ආයුධයක්සේ මුවහත් කරතබාගෙන භාවිතයට ගත යුතු නිසි අවස්ථාවේදි එය භාවිතයට ගත යුතුය.

3. මරණානුස්සතිය ප්‍රගුණ කිරීම

මරණානුස්සතිය වැඩීම මරණානුස්සතියෙහි පිහිටා ක්‍රියා කිරීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං යන ආදී පදවැල් කියවා කියවා සිටීම නම් නොවේ. කොයි මොහොතේ හෝ තමන් මැරෙන බව නොදන්නා කෙනෙකුන් නැත. කොයි මොහොතේ හෝ මැරෙන්නට සිටින පුද්ගලයා මාරයාට නය වී මැරෙන බව යථා පරිදි අවබෝධ කරගෙන, මාරයාගේ දේවල් නයට නොගෙන මාරයාගෙන් නිදහස් වීමට භාවනා කිරීම මරණානුස්සතියයි. උපාදානය කර ගන්නා පංචස්කංදයම මාරයාට අයත් දේවල්ය.

මේ මිහිතලය මත අපට පරිහරණය කරන්නට ඇති, භාවිතා කරන්නට ඇති සියළුම දේවල් පංචස්කන්ධය ලෙසින් ධර්මයේ පෙන්වා දෙයි. එනම් රූපස්කන්ධය, වේදනාස්කන්ධය, සංඥා ස්කන්ධය, සංකාර ස්කන්ධය හා විඥ්ඥාණස්කන්දයයි. මේ කිසිම කොටසක් අපට සදාකලික අයිතියට ලබා ගත නොහැකිය. ඒවා කාටත් පොදුවේ පරිහරණනය කරන්නට භාවිතා කරන්නට ධර්මතාවයෙන්ම ලැබී ඇති දේවල්ය. මේ බව නොදන්නා පෘතග්ජන ලෝකයා මෙවන් වු පංචස්කන්දය මගේ, මම, මට අයිති, මගේ ආත්මය වශයෙන් උපාදානය කරගෙන දිගටම තමා සංතකයේ

පවත්වන්නටත් උත්සාහ දරයි. තමන් කැමති සේ, රිසිසේ, නිච්ච වශයෙන් දිගටම පවත්වා ගන්නට නොහැකි මෙවන් වු පංචස්කන්ධයන් අල්ලා උපාදානය කර ගන්නේද තමන්ගේම සිතිනි. ඒ රාග, ද්වේශ, මෝහ ගති වලින් කිළිටු වු සිතෙනි.

උපන් උපන් සියළු සත්වයන්ට පොදුවේ පරිහරණය කරන්නට භාවිතා කරන්නට හිමිකම ඇති මේ පංචස්කන්ධයන් මම, මගේ, මගේ ආත්මය යැයි තමන් සන්තකයේ පවත්වා ගන්නට, උපාදානය කරගන්නට දරන වැරදි උත්සාහය මාරයාට නය වීමට එකම හේතුවයි. මේ ආකාරයට වැරදී අවබෝධයකින් තමාගේ යැයි උපාදනය කර ගත් පංචස්කනන්ධය තමාට අයිති නැති බව පසක් කොට අවබෝධ කරගෙන එහි ඇති අනිච්චබව, දුක්ක බව අනත්ත බව යථා පරිදි අවබෝධ කරගෙන මාරයාට අයිති දේවල් සිතින් අත්හැර මාරයාට නයවීමෙන්ද නිදහස් වීම මරණානුස්සතිය වැඩීමයි.

තමන් මරණයට පත්වන මොහොතේදීත් යමකු විසින් පංචස්කනන්ධයම උපාදානය කරගෙන තදින්ම මම, මගේ, මට අයිතිදේ යැයි සිතින් අල්ලා බදාගෙන මරණයට පත්වුයේ නම් ඔහු මරණයට පත්වුයේ මාරයාට ණය වීමෙන්ය. ඒ මාරයාට අයිති දේ තම සිතින් අල්ලා උපාදානය කර ගත් නිසාය. මරණයට පත්වීම යන්නෙහි අර්ථය මෙසේ මාරයාට නය වී මියැදීමයි. අරහත් තත්ත්වයට පත්වු ආර්යය උත්තමයෙක් මාරයාට අයිති සියළු දේ ගැන යථා පරිදි දැක, පංචස්කන්ධය ලෙසින් උපාදානය කර ගත් සියලුදේ සහමුලින්ම අතහැර, උපාදානය කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලින්යෙන්ද සම්පූර්ණයෙන්ම මිදී නිදහස් වු කෙනෙකු බවට පත්වීම අපවත්වීමයි.

එනම් පැවැත්මේ ඇති සියළු දේ අනිච්ච බව - කැමති සේ නොපවතින බව - දුක්ක බව - දෙවන වේෂයකට පත්වන බව විපරිනාමයට පත්වන බව - අනත්ත බව - විපරිනාමයට පත්වී විනාස වන දේ අල්ලා ගැනීමෙන් අනාථ තත්ත්වයටම පත්වන බව යථා පරිදි දැක අවබෝධ කරගෙන ඒ සියල්ලම පිලිබඳව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැක එහි නොබැදේ. එවැනි දේ අල්ලා ගෙන ආස්වාදයක් විදිය නොහැකි බව යථා පරිදිම දකියි. ඒ නිසා “නිබ්බින්දති” යන්න අවබෝධ කරගෙන එහි නොබැදෙයි. “නන්දති” යන්නෙන් මිදී නිදහස් වෙයි. අභිනන්දනයට පත්වීමෙන් වැලකේ. මේ මරණානුස්සතිය වැඩීමයි. මෙහිදි ත්‍රිලක්ඛණය වැඩීම අත්‍යාවශ්‍යමයි. මාරයාට අයිති පංචස්කන්ධයන් මම කියා, මගේ කියා මගේ ආත්මයට අයිතියි කියා අල්ලා උපාදානය කරගෙන තමන් කැමති සේ තමන් සන්තකයේ දිගටම පවත්වා ගත නොහැකි නිශ්චිත දේවල් නොවන බවත් දැකගත යුතුය.

“අනිස්සිතෝච විහරති න ච කිංචි ලොකේ උපාදියති” යන්න යථා පරිදි අවබෝධ කරගත් පුද්ගලයා අනිච්ච බව, දුක්ඛ බව, අනත්ත බව, යථා පරිදි අවබෝධ කරගෙන, නිච්ච සඤ්ඤාව, සුබ සඤ්ඤාව, අත්ත සඤ්ඤාව සිතින් බැහැර කර දමයි. මෙසේ තිලක්ඛණය වැඩීමෙන් ජීවිත පැවැත්මේ ඇති යථා ස්වභාවය, යථා

ස්වරූපය දැකීමෙන් මරණානුස්සතිය වැඩේ.

රූපං අනිච්චා	නො නිච්චා
රූපං දුක්ඛා	නො සුඛා
රූපං අනත්තා	නො අත්තා
වේදනා අනිච්චා	නො නිච්චා
වේදනා දුක්ඛා	නො සුඛා
වේදනා අනත්තා	නො අත්තා

මේ ආකාරයට රූප , වේදනා , සංඥා සංකාර, විඤ්ඤාණ යන පංචස්කන්දයම රූප , ශබ්ද , ගඳ සුවඳ , රස, සුව පහස හා ධම්ම වශයෙන් ඇස, කණ ආදි ඉන්ද්‍රියන්ට අරමුණ වන සියළු අවස්ථාවන්හි එහි ඇලිමක් වේ නම් ඇලීමෙන් මිදී නිදහස් වන්නටත් ගැටීමක් වේනම් ගැටීමෙන් මිදී නිදහස් වන්නටත්- අරමුණ කෙරෙහි උපේක්ඛා සිතක් ඇති කර ගන්නටත් ත්‍රිලක්ඛණය භාවනා කිරීමෙන් මරණානුස්සතිය වැඩෙයි. පංචස්කන්ධයන් උපාදානය කර ගැනීමෙන් වැලකීම නිසා මාරයාට නය වීමෙන්ද නිදහස් වේ. මෙම භාවනාව මනා කොට ප්‍රගුන කොට යථා අවබෝධයෙන් යුතුව අවශ්‍ය අවස්ථාවෙහිදි භාවිතයට ගන්නට සුදුසු සේ පුරුදු පුහුණු විම මරණානුස්සතිය වැඩීම යන ආරක්ෂක ආයුධය භාවිතයට ගැනීමයි.

4. බුද්ධානුස්සතිය ප්‍රගුණ කිරිම

ඉතිපි සෝ භගවා ආදී බුදුගුණ ගායනා කිරීම අද බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම ලෙසින් වැරදියට භාවිතා කරති. බුදුධානුස්සතිය වැඩීම යන්නෙහි නිවැරදි නියම අර්ථය මේ ගාථාවේ සඳහන් වන බුද්ධ ගුණයන් අතරින් එකක් හෝ තමන් තුලද ඇති කර ගන්නට අවශ්‍ය වන්නාවූ නිසි ක්‍රියා මාර්ගයන් අනුගමනය කිරීමයි. මෙය යම් ප්‍රති පදාවක් අනුගමනය කිරීමක් මිස ගායනා කිරීමක් නොවේ. මේ සඳහා" බුද්ධ ගුණයන්" යන්නෙහි නිවැරදි අර්ථයම ධර්ම අර්ථයම තේරුම් ගත යුතුය.

බු + උද්ධ යනු භව උදුරා දැම්මයි. (භව නිරෝධයයි) පුනබ්බවෝති යනුවෙන් විග්‍රහ කරන ලද යලි යලිත් සංසාර දුක නිර්මාණය කර ගනු ලබන්නා වු සංසාර දුකම බිහි කරන්නට හේතු වු කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා (රාග ද්වේශ මෝහ) තම සිතින්ම උදුරා දමා අස්කර දමා සමුදය උත්පාදනය වීම, නැවැත්වීම සඳහා නිර්උදා තත්ත්වයට පත්කිරීම සඳහා අනුත්පාද තත්වයට පත්කිරීම පිණිසම බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමයි.

මේ ජීවිත පැවැත්ම දිගින් දිගටම නොකඩවාම නිර්මාණය කර ගනිමින් යලි යලිත් උපදිමින්, මැරෙමින් දිගටම සංසාර ගමනක් ගෙන යන්නේ සමුදය ධර්ම

බිහිකරගන්නා හෙයිනි. සමුදය ධර්ම සිතක බිහිවන්නේ කාම තන්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා(රාග , ද්වේශ , මෝහ) සිතෙහි පවතින නිසාමය. අවිද්‍යාව හා තණ්හාව යන ගති මේ ජීවිත පැවැත්ම දිගටම යලි යලිත් බිහි කරමින්, නොකඩවාම පැවැත්ම ඉදිරියටම ගෙනයන්නට ක්‍රියාකරති. දිගින් දිගටම කූඩු හදන වඩුවා අවිද්‍යාව හා තණ්හාවයි. අවිද්‍යාව හා තණ්හාව සිතින් ම උදුරා අස්කර දැම්මට නම් බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම කල යුතුමය. එනම් රාග, ද්වේශ මෝහ යන කෙලෙස් ගති සිත තුලින් උදුරා අස්කර දැමීමට ක්‍රියාකල යුතුය. යලිත් එවන් කෙලෙස් ගති සිත තුල ක්‍රියාත්මක නොවන්නටම ඒ ගති මුලින්ම උදුරා අස්කර දැමිය යුතුයි. මෙය සියළු කෙලෙස් උදුරා දමා සිත නික්ලේසි තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමයි. සමුච්චේදප්ප්‍රහාණයයි.

රාග, ද්වේශ , මෝහ යන කෙලෙස් ගති සහමුලින්ම උදුරා දමා සමුච්චේද වශයෙන් ප්‍රහානය කර දමන්නටත් ඒ ගති නැවත සිතේ නො උපදින ලෙසින් පටිපස්සද්ධි වශයෙන්ම ප්‍රහානය කර දමන්නටත් බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම කල යුතු මය. භගවතෝ, අරහතෝ, සම්මා සම්බුද්ධස්ස ආදි බුදු ගුණයන් නව අරහාදි ගුණයන් තමා තුලද පිහිටන්නේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදි කෙලෙස් ගති සහමුලින්ම සිතින් ඉවත් කර උදුරා දැම්මෙන්ම පමණි. නව අරහාදි බුදුගුණයන් තමා තුල ඇති කරගන්නට නම් බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම ප්‍රතිපදාවක් ලෙසින්ම ප්‍රායෝගිකවම පුරුදු කර ගත යුතුය. නව අරහාදි බුදු ගුණ ගායනා කර කර සිටීම කිසිසේත්ම බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමක් නම් නොවන්නේය. වෙද මහත්තයා ලියා දුන් බෙහෙත් සීට්ටුව කටපාඩම් කර ගත්තාට ලෙඩ සනීපවීම සිදු නොවන්නාක් මෙනි.

තමන්ටත් මේ සංසාර දුකින් මිදී නිදහස් වන්නට අවශ්‍යනම් දුක බිහි කරන, දුක නිර්මාණය කරන ලෝභ ද්වේෂ මෝහ කෙලෙස් ගති තම සිත තුලින්ම උදුරා ඉවත් කර දැමීමට බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම කල යුතුය. කාම තන්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා, යනුවෙන් පෙන්වා දුන් ලෝභ ද්වේෂ මෝහ ගති තමන් තුලම පැවතීම මේ ජීවිත පැවැත්ම දිගින් දිගටම යලි යලිත් බිහි කරගෙන පවත්වා ගෙන යාමේ එකම හේතුවයි. ලෝභ ද්වේශ මෝහ ගති සිතින් උදුරා දමා ලෝභක්ඛ්‍යය, ද්වේෂක්ඛය, මොහක්ඛ්‍යය කිරීම නිබ්බානං ලෙසින් බුද්ධ දේශනාවේ පෙන්වා වදාලහ. බුද්ධ තත්ත්වයට පත්වීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ මේ කෙලෙස් ගති සිතින් සහමුලින්ම උදුරා දැම්මයි. මේ ගති සිතක පවතිනා තුරාවට යලි යලිත් ඒ ගතිම බිහි කිරිම ජීවිතයක් පැවිත්වීමයි.

1. රූපාදී යම් අරමුණක් පිළිබඳව නිච්ච සඤ්ඤාවක් සිතේ මතුවීම, පැවතීම හා එයම ස්ථිර කර ගැනීම දුකට හේතුවයි. අනිච්චඅනුපස්සනා කරමින් යථා ලෙසින්ම අනිස්සිත බව අවබෝධ කරගනිමින්ම සිතේ ඇති වූ නිච්ච බව ප්‍රහාණය කල යුතුයි.

2. රූපාදී යම් අරමුණක් පිළිබඳව නිච්ච සංඥාවක් පැවැත්වෙන තුරාවට සුව විඳීමේ සුබ සඤ්ඤාවක්ද මතුවේ. ඒ නිසා සැප හඹා යයි. නමුත් සැප කියා දෙයක් දිගටම පවත්වා ගෙන යාමට බැරිවීම නිසා තමන්ම දුක නිර්මාණය කර ගනී. මේ අනුව දුක නිර්මානය වන හැටි දැක සුබ සඤ්ඤාව, සැප බලාපොරොත්තුව සිතින් ඉවත් කර ගන්නට දුක්ක අනුපස්සනාව කල යුතුයි.

3. දුක උරුම වන හැම තැනකදීම තමන් අනාථ තත්වයට පත්වීම නියතය. සැපයැයි කියා යමක් උපාධානය කරගෙන එය මම, මගේ, මම සැප විඳිමි යන අත්ත සංඥාව නිසා අස්මි මානය බිහි වෙයි. මේ අස්මි මානය දුර ලන්නට අත්ත සංඥාව ප්‍රහාණය කරන්නට අනත්ත අනුපස්සනා කල යුතුමයි.

4. රූපාදී යම් අරමුනක් අල්ලා ගෙන සැප වීදීමේ සුබ සංඥාවක් සිතෙහි මතු වී ඒ අනුව අස්මි මානයක්, අත්ත සංඥාවක්, ඇති වීම නිසා යම් අභි නන්දනයක් ලැබීමේ අවශ්‍යතාවයක් ද සිතක මතුවේ. මේ අභිනන්දනය යනු ආස්වාදයක් විඳීමේ කැමැත්තයි. ප්‍රිය වස්තුන්ට ඇලෙන්නේ මේ අභිනන්දනය විඳිගන්නටය. මේ අනුව අභිනන්දනයෙන් මිදීමට නිබ්බිදානුපස්සනාව සම්පූර්ණ කර ගත යුතුයි. නිබ්බිදා යනු නොබැඳීමයි. නිර්වේදයයි. බැඳීමට හේතුව වින්දනයයි.

5. රාගයක් සිතක හටගන්නේ නන්දි සංඥාවෙන් මත් වීමෙනි.රාගය සිතින් ඉවත් කරන්නට විරාගානු පස්සනාව වැඩිය යුතුයි. රාගි බවෙන් වෙන් වීම, ආස්වාදයට නොබැදීම, නො ඇලීම- මත් නොවීම විරාගානුපස්සනාවයි.

6. රාගය නිසා ඇලීමෙන්, ද්වේශය නිසා ගැටීමෙන්, සමදය සිතක උපත ලබයි. සමුදය නොඋපද වීම -නිර් උදා කිරීම- අනුත්පාද කිරීම යනු නිරෝධයයි. මේ නිසා නිරෝධානු පස්සනාව වැඩීමෙන් සමුදය ප්‍රහාණය වෙයි.

7. ඉහත සඳහන් පියවරයන් හයම සම්පූර්ණ වීමෙන් රාගය, ද්වේෂය, මෝහය කියන කෙලෙස් ගතීන්ගේ උපාදානය පටිනිස්සග්ග තත්ත්වයට පත්වේ. පටිනිස්සග්ග වීම යනු මෙතෙක් සසරට බැඳ තිබූ බැම් කපා ඉවත් කිරීමයි. මෙතෙක් සංසාරයට බැඳ තිබුනේ රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් හා මෝහයෙන් යන කෙලෙස්

බැමි තුනකිනි. මේ බැමි තුනම නිස්සග්ග වීම යනු නිබ්බාන වීමයි. සබ්බුපදි පටිනිස්සග්ග වීමයි. මේ අනුව බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම යනු රාග ද්වේෂ මෝහ ගති තුනම තම සිතින්ම ඉවත් කර දමා සිත නික්ලේසි තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමයි. මේ සඳහා ත්‍රිලක්ඛණයම නිවැරදිව භාවනා කල යුතුයි.

මේ ආකාරයෙන් මෙත්තානුස්සතිය, අසුබානුස්සතිය, මරණානුස්සතිය හා බුද්ධානුස්සතිය යන සතර කමටහන් නිවැරදිව තේරුම්ගෙන වඩන්නට- භාවිතා කරන්නට පුරුදු පුහුණු විය යුතුයි. මේවා ආරක්ෂක ආයුධ හතරක් හැටියටම භාවිතා කල යුතුයි .මේ ආයුධ හතරම අවශ්‍ය වන නිසි අවස්ථාවට නිසි පරිදි භාවිතා කරන්නටද පුරුදු විමත් පුහුණු වීමත් අවශ්‍යමය. මේ අනුව කටයුතු කරන්නට පුරුදුවූ පුහුණු වූ තැනැත්තා යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් ක්‍රියාකරන පුද්ගලයකු බවටද පත්වේ.

මුලික වශයෙන්ම පුද්ගලයෙකුගේ , සත්ත්වයකුගේ සිතකට අරමුණු වන ආරම්මනයන් හයක් ඇත.

1. ඇසට අරමුණු වන රූපාරම්මනය
2. කනට අරමුණු වන ශබ්දාරම්මනය
3. නාසයට අරමුණු වන ගන්ධාරම්මනය
4. දිවට අරමුණු වන රසාරම්මනය
5. කයට අරමුණුවන පොට්ඨබ්බාරම්මනය
6. මනසට අරමුණු වන ධම්මාරම්මනයයි

මේ අරමුණු හයට අමතරව කිසිදු අරමුණක් පුද්ගලයෙකුට, සත්ත්වයෙකුට හෝ දෙවියෙකුට වත් ඇති වන්නේ නැත. මේ අරමුණු හයම යලි කොටස් දෙකකට බෙදා වෙන් කර ගත යුතුයි.

1. ආශ්‍රය කල යුතු යහපත් කරණීය ධර්ම කොටසට අයත්වන අරමුණු(ආන අරමුණු)-අස්ස සති
11. ආශ්‍රය නොකල යුතු කෙලෙස්ගති සහිත අකරණීය කොටසට
අයත් වන සිතින් ඉවත්කල යුතු අරමුණු (පාන අරමුණු) - පස්ස සති

පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා - සතෝව අස්සසති- සතෝව පස්සසති

යන පාඨ වලින් මහාසතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කොටස් දෙකකට බෙදා වෙන් කර පෙන්වා දුන්නේ (අස්සසති) අශ්‍රය කල යුතු දේ හා පස්සසති - ප්‍රහාණය කල යුතු යන දෙකොටසටයි. ආශ්‍රය කල යුතු යහපත් අරමුණු නම් මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපේක්ඛා සහ සිතින් කරන වීතරාගී, වීත ද්වේශී, වීත මෝහී, යහපත් අරමුණුය. ප්‍රහාණය කල යුතු සිතින් බැහැර කල යුතු වන්නේ රාග ද්වේශ මෝහ යන කෙලෙස් අරමුණුය.

කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්නාව, ධම්මානුපස්සනාව යන සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහිම යෙදෙන්නට නම් සිතින් ඉවත් කර ගත යුතු කෙලෙස් ගති වෙන් කර තෝරා බේරා ගන්නට අවශ්‍ය වන යෝනිසෝ මනිසිකාරයෙන් ක්‍රියාකිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වන්නේය. මෙනෙහිකල යුතු යහපත්දේ හා මෙනෙහි නොකර ප්‍රහාණය කර සිතින් බැහැර කල යුතු යැයි අරමුණු කොටස් දෙකකට බෙදා ගත යුතුමය.

අනාර්ය සමත භාවනාවකදී නම් මෙසේ භාවිතා කළ යුතු හා භාවිතා නොකල යුතුයැයි අරමුණු කොටස් දෙකකට බෙදා බලන්නට දැනුමක් නැත. සිතට එන එන සියළුම අරමුණු ප්‍රහාණය කිරීම අනාර්ය භාවනාවක් වැඩීමේදී සිදුවෙයි.

නිවනට බාධක ධර්මයන්, නිවන වසා සිටින නීවරණ ධර්මයන්, දැන හඳුනාගෙන ඒවා ප්‍රහාණය කල යුතුය. ඒවා අශ්‍රය නොකල යුතුය. ඒවා කෙලෙස්බව කුණු බව දැන යථා පරිදි ඒවා සිතින් අස්කර දමන්නට කෙලෙස් මුලින් උගුල්ලා දමන්නට මෙම ආයුධ හතරම නිසි පරිදි නිසි වේලාවට භාවිතා කල යුතුය.

රාග, ද්වේශ ,මෝහ යන කෙලෙස් සහිත අරමුණු සිතෙහි මතුවනවාත් සමඟම ඒවා මොනතරම් ප්‍රිය අරමුණු උනත්, ආස්වාද ජනක දේ උනත්, ඉන්ද්‍රියයන් පිනවන දේ උනත්, ඒවා නිවනට ප්‍රතිපක්ෂ බව දැක ඒවා නිවනට බාධක බව දැක ඒවා නිසා නිවන ප්‍රමාද කරන බව යථා පරිදි තේරුම් ගෙන එවැනි කෙලෙස් ධර්ම, කලු ධර්ම, සිතෙහි මතු වන මෙහොතේදීම ඒවා දිගේ සිතින් රෝද ගැසීම නවත්වා ඒ අරමුණු වෙනස් කර ඊට ප්‍රතිපක්ෂ අරමුණක සිත යොදවා අවසානයේදී ඒ කිලිටි ගතිය සිතින් අස්කර දමන්නටම ක්‍රියාකල යුතුය. මේ පියවර තුනම අනුගමනය කල හැකි වන්නේ මේ ආරක්‍ෂක ආයුධ හතරම භාවිතා කිරීමෙනි.

ධම්මානු ධම්ම ප්‍රතිපදාවෙහි යෙදෙන්නට පුහුණුවක් ලැබූ ඒ පිළිබඳව මනා අවබෝධයකින් කටයුතු කරන ආර්යය ශ්‍රාවකයකුට දැන් ආයුධ හතරම භාවිතයට ගෙන පළමුව තම සිත සමතයකට පත්කර ගෙන කෙලෙස් තුනීකර ගැනීමටත් දෙවනුව ඊට සමගාමීවම කෙලෙස් සහ මුලින්ම කපා උගුල්ලා දැම්මටත් දැනුමක් හා ශක්තියක් ද ලැබෙන්නේය.

මෙවන් ආර්ය ශ්‍රාවකයා දැන ගත යුතු දේ යථා පරිදි දැන ගනී. දැන ගෙනම ආශ්‍රය කල යුතු දේ ආශ්‍රය කරයි. ප්‍රහාණය කල යුතු දේ ප්‍රහාණය කරන්නේද යථා අවබෝධයකින්මය. මෙය හුස්ම පිට කිරීම හා ඇතුළු කිරීමට වඩා බොහෝ වෙනස්ය. පෙර සඳහන් කර පෙන්වූ යහපත් අරමුණු හයම හය දොරකින්ම ආශ්‍රය කර ඇතුලට ගන්නටත්, ආශ්‍රනොකර දොරවල් වසා බැහැරකලයුතු දේ බැහැර කර තබන්නටත් හැකි බව මෙවන් ආර්ය ශ්‍රාවකයා දැන ගනී. මෙය බුද්ධ භාෂිතයේ පෙන්වූ

අනාපානාසතියෙහි පිහිටා ක්‍රියා කිරිමයි. ඉන්පසුව ඕනෑම ඉරියවුවකින්ද ආනාපානාසතියෙහි පිහිටා කටයුතු කරන්නටද හැකි ශක්තියක් ලබා ගනී. සක්මන් කිරීමේදීත් ඉඳගෙන සිටිමේදීත්, සිටගෙන සිටීමේදිත්, නිදාගෙන සිටිමේදීත් චිත්ත සන්ථානය ඇතුලට ගත යුතු දේත්, සිතින් බැහැර කල යුතු දේත්, තීරණය කරන්නට හැකි ශක්තියෙන් ක්‍රියාකරන පුද්ගලයා නිසි පරිදි ඉරියාපථපබ්බයෙන්ද ආනා පානා සතිය ක්‍රියාත්මක කරන්නට දැන ගනී. දවසේ පැය 24 පුරාමත් (නිදියගත් අවස්ථාවේ හැර)ආශ්‍රය කල යුතු දේ දැන ආශ්‍රය කරයි. ආශ්‍රයෙන් බැහැර කර ප්‍රහාණය කලයුතු දේ තෝරා බේරා ප්‍රහාණය කරන්නටද දනි. මේ ආනාපාන සතිය භාවිතා කිරීමයි

දැන් මේ ආයුධ හතරම භාවිතා කල යුතු වන්නේ සිතින්ම ප්‍රහාණය කල යුතු කෙලෙස් මුලින්ම කපා උගුල්ලා දමන්නටමය. ඒ නිසා මේ ආයුධ හතර එනම්, මරණානුස්සසතිය, මෙත්තානුස්සතිය, අසුභානුස්සතිය, හා බුද්ධානුස්සතිය ප්‍රායෝගිකවම භාවිතා කල යුතු ආකාරය සොයා බලමු.

සිත කිලිට්වන සිත අඳුරු වන මනස අඥාණ බවට පත්කරවන අරමුණු 3ක් ඇත.

1. රාග සහිත ආරම්මනයන් (කාම විතක්ක විචාර)
2. ද්වේෂ සහිත ආරම්මනයන් (ව්‍යාපාද විතක්ක විචාර)
3. මෝහ සහිත ආරම්මනයන් (විහිංසා විතක්ක විචාර)

මේ අරමුණු තුනම උපත ලබන්නේ තමාගේම සිත තුලමය. තමන්ට හොරෙන් තමන්ට නොදැනි මේ අරමුණු මතුවන්නට නොහැකිය. ඒ නිසා මේ අරමුණු මතු වන විටම ඒවා කෙරෙහි අවධානයෙන් පසු වී නිසි පරිදි නිසි ආයුධය භාවිතා කර කෙලෙස් කපා අස්කර දැමීමට ක්‍රියාකල යුතුය.

1. ඇස, කන, නාසය, දිව , කය වැනි යම් ඉන්ද්‍රියයකින් රූප ශබ්ද ගඳ සුවඳ රස සුව පහස වැනි මොනයම් ප්‍රිය දෙයක් ස්පර්ශ වුනේ නම් එය ප්‍රිය යයි නිගමනය කලේනම් සිත රාගයෙන් කිළිටි වේයි, අදුරු වෙයි එය අප්‍රිය යැයි අමනාප යැයි නිගමනය කලේ නම් ද්වේශයෙන් සිත කිළටි වෙයි, අඳුරු වෙයි.

මෙවන් වැරදි අරමුණක් සිතට ලැබුණ විට ඒ අරමුණ දිගේම සිතින් රෝද ගසා ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම පෘතග්ජන පුද්ගලයාගේ පුරුද්දයි එය ගති පුරුද්දකි. එය සංසාර පුරුද්දයි.ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ ගති පුරුද්දයි.

මේ අරමුණ දිගේ දිගින් දිගටම සිතින් රෝද ගැසීම නවතා දමන්නට සුතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා පලමුවම ක්‍රියාකල යුතුය. ඉවසා විමසා ඊට සුදුසු පියවරක් ගැනීම නියත වශයෙන්ම කල යුතුය.

මේ අකුසල විතර්කය තුලින් සිත මුදවා ගන්නටත් ඉවසා විමසා කටයුතු කරන්නටත් එකේ සිට දහය දක්වා ඉහලට ගැන නැවත දහයේ සිට එක දක්වා පහලට ගැනීම බොහෝ විටම ප්‍රමාණවත් විය හැකිය. මෙය විතක්ක සංඨාන සූත්‍රයේ පෙන්වා වදාළ අඤ්ඤදානිමිත්ත පබ්බයයි.

අකුසල විතර්කය දිගේම සිතින් රෝද ගසා සිත කිළිටි වීම යම් ආකාරයකින් නවතා දමා වෙනත් අරමුණකට සිත මෙහෙය වීම මගින් ඉවසා විමසා කටයුතු කරන්නට දක්ෂ වූ පුද්ගලයා දැන් ආරක්ෂක ආයුධ හතරම භාවිතා කල යුතු වන්නේය.

මේ අකුසල විතර්කය රාග අරමුණක් නම් සිත සමථකයකට පත් කර ගත් වහාම අසුභානුස්සතිය භාවනා කරමින් ප්‍රිය මධුර දේ කෙරෙහි අලෙන්නට - ප්‍රිය මධුර දේ උපාදානය කර ගන්නට- ක්‍රියාත්මක වන්නට ගිය සිත සමථයට පත්කර ගත යුතුයි. මේ නිසා ඇස කන, නාසය, දිව, කය මන යන ආදී මොනයම් ඉන්ද්‍රියක් හෝ ප්‍රිය මධුර සුභ අරමුනක් සමගින් පටිච්ච වන්නට යන්නේ නම් එයින් සිත කිලිටිවන බව දැක, රාගයෙන් මත්වන බව දැක, මෙය උගුලක් බවදැක ඉන් මිදී නිදහස් වීමට ඒ ප්‍රිය මනාප අරමුණට මුල් වූ රූපයෙහි අසුභය මෙනෙහි කර ඒ ප්‍රිය බව සිතින් ඉවත් කර ගත යුතුයි. ඒ ප්‍රිය මනාප වූ දෙය පිලිබඳවම උපේක්ඛා සිතින් බලන්නට පුරුදු විය යුතුය. එහි ඇති ආදිනව දැක එහි විපරිනාමය දැක එය අල්ලා ගැනීමෙන් අනාථ තත්වයට පත්වෙනවා දැක සිත සමථයකට පත් කර ගැනීම සඳහා පළමු ආයුධය වූ අසුබානුස්සතිය භාවිතා කළ යුතුය.

මෙසේ සිත සමථයකට පත් වූ වහාම මේ රාග ගතිය - ප්‍රිය මනාප දෙයට ඇලෙන බැඳෙන ගතිය පුරුද්ද - තමාතුලම ඇති දෙයක් බව තේරුම් ගෙන මේ ගති පුරුද්ද තම සිතින් සහමුලින්ම ඉවත්කර ගලවා දමා ඉවත්කර ගන්නට ඒ සමඟම ක්‍රියාකල යුතුය.

මේ රාගයෙන් මත්වන, ප්‍රියදේ උපාදානය කර ගන්නා සංසාර ගති පුරුද්ද මුලින්ම ගලවා දමන්නට නම් මරණානුස්සතිය හා බුද්ධානුස්සතිය යන කර්මස්ථාන දෙකම භාවනා කර මේ ගතිය තමා තුල නිච්ච වීමට උත්තසාහ දරණ බවද තේරුම් ගෙන මෙහි ඇති අනිච්ච බව, දුක්ඛ බව, අනත්ත බව, තේරුම් ගෙන නිච්ච සුඛ අත්ත යන අකුසල සංඥා කපා හැර දමා සිත පිරිසිදු කර ගත යුතුය. මෙය රාගක්ඛ්‍යය කිරීමයි. ආසවඛ්‍යා ඥාණයයි. කම්මක්ඛ්‍ය කිරීමයි.රාගය බිහිකරණු ලබන්නට හේතු වූ රාග මුල උදුරු දැමීමයි.

ඒ සුන්දර ප්‍රිය මනාප අරමුණු සිතින් අත්හැරීම සඳහාත් සිත සමථයකට පත්කර ගැනීම සඳහාත් ඒ අරමුණු අත්හැරීම නාථයි. එයින් මිදිම නාථයි. එය නො ඇල්ම නාථයි ඉන් මිදි නිදහස් වීම නාථයි. අත්හැරීම වෙත්වා, මිදීම වෙත්වා, නොඇල්ම

වෙත්වා, නිදහස් වෙත්වා, යන අසුභානුස්සතිය වැඩිය යුතුයි.

ඒ හා සමඟම දෙවන හා තුන්වන ආයුධයන් වන මරණානුස්සතිය හා බුද්ධානුස්සතිය ද ඒ සමඟම භාවිතයට ගත යුතුයි.

නිච්චසංඣ්ඣා පජහති - අනිච්චානුපස්සි විහරති
සුඛ සංඣ්ඣා පජහති- දුක්ඛානු පස්සී විහරති
අත්ත සංඣ්ඣා පජාහති- අනත්තානු පස්සී විහරති
නන්දි සංඣ්ඣා පජාහති- නිබ්බිදානු පස්සී විහරති
සමුදයං පජාහති- නිරෝධානු පස්සී විහරති
සබ්බු පදිං පජහති- පටිනිස්සග්ගානු පස්සී විහරතී

යන භාවනාව භාවිතා කරන්නට පුරුදු විය යුතුය.

2. ද්වේශ සහගත අකුසලාරම්මනයක් සිතට ඇතුළු විය හැක්කේද ඇස, කන, නාසය දිව කය මන යන ආදි ඉන්ද්‍රියන් ආශ්‍රයෙන්ම අප්‍රිය අමිහිරි අමනාප දෙයක් සිතට පටිච්චවීමෙන් මය. මෙවැනි අප්‍රිය ආරම්මනයක් දිගේම සිතින් රෝද ගසයි නම් ඒ ආරම්මනය දිගේම සිතුවිලි පවත්වයි නම් සිත ද්වේශයෙන් කිළිටිවන බව දැක යම් පිළිවෙතකින් පළමු කොටම මේ ද්වේෂාරම්මනයෙන් සිත වෙන අතකට හරවා ගත යුතුය. මෙතැනදීද පළමු අවශ්ථාවේදි මෙන්ම එකේ සිට දහය දක්වා ඉහලට ගැන දහයේ සිට එක දක්වා පහලට ගැනීම මගින් අරමුණ වෙනතකට හරවා ගතහැකිය.

සිත වෙන අරමුණකට හරවා නිදහස්කර ගත් වහාම ඉවසා විමසා බලා මෛත්‍රී සිතක් පහල කර ගන්නට මෙත්තානුස්සති භාවනාව භාවිතා කල යුතුය. මෙත්තානුස්සතිය වැඩීමෙන් ඒ තමාට අප්‍රිය වු අමනාපවූ අරමුණු කෙරෙහි පැවති අප්‍රිය බව අමනාප බව සමථයට පත්කරගෙන ඒ පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා හෝ ඒ අවස්ථාව හෝ කෙරෙහි උපේක්ඛා සිතින් මැදිහත්ව බලන්නටද හැකිවෙයි. දැන් සිතෙහි මතු වන්නට ආ වෛරී ගතිය තාවකාලිකව යටපත් වෙයි. සිත සමථයට පත්වීමත් සමගම පෙර පරිදිම මරනානුස්සතිය හා බුද්ධානුස්සතිය මෙනෙහි කර තම සිත තුලම මුල් බැස ගෙන පවතින මේ ද්වේෂ ගතිය මුලින්ම උදුරා යලි බිහි නොවන ආකාරයටම උදුරා දමන්නට ක්‍රියාකිරීම නිබ්බාන ගාමි මාර්ගය අනුගමනය කිරීමයි.

මෙත්තනානුස්සතිය හා මරනානුස්සතිය මෙන්ම බුද්ධානුස්සතියද මෙනෙහි කර ප්‍රගුණ කර තමාගේම සිත තුල ම මුල බැස ගෙන පවතින කෙලෙස් සහිත වු ද්වේෂ ගතිය මුලින්ම උදුර දැමීම බුද්ධ තත්ත්වයට පත්වීමටම උපකාර වේ.මේ කෙලෙස් ගතිය තමා තුලම පවතින එකක් බව යථා පරිදි දැක, තම කැමැත්තෙන්ම මේ කෙලෙස් ගතිය සිතින් උදුරා දමන්නට හැකි වීම නිබ්බාන වීමයි.

“අනිස්සතෝච විහරති -නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති”
යන්න යථා පරිදි අවබෝධ කරගත් පසුව රාගය ද්වේශය හා මෝහය යන කෙලෙස් ගති තුනමත් තම කැමැත්තෙන්ම සිතින් උදුරා දමා සිත පිරිසිදු කර ගත හැකි වෙයි.

3. සිතෙහි මතුවන කෙලෙස් සහිත වු තුන්වන අවශ්ථාව මෝහයයි මානයයි, විහින්සා විතක්ක විචාර සිතෙහි මතුවන අවස්ථාවයි. මෙහිදි මතුවන්නේ අස්මි මානය මුල් කොට ගත් මානයන් සමුහයකි. අස්මි මානය යන කෙලෙස් ගතිය තම සිතේම මතුවීම තෝරා බේරාගන්නට ඉතාමත් අපහසුය.

තමන් මානයෙන් ක්‍රියාකරන බවක් පවා නොදන්නාකම මෙහි විශේෂ ලක්ෂණයකි. තමන් නොදන්නා බව තමන්ටම නොදැනේ, ජය ගන්නට යමක් තමන්ට ඇති බව පරාජය කරන්නට යමක් තමන්ට ඇති බව සිතීමද අස්මි මානයේම ලක්ෂණයන්ය. සංසන්ධයනය කිරීමද අස්මි මානය නිසාම සිදු වන්නකි.

මෙම අස්මි මානයෙන් මිදෙන්නට නම් මෙත්තානුස්සතිය හෝ අසුභානුස්සතිය හෝ එවැනි සමථ භාවනා කර්මස්ථානයක් හෝ කිසිවක්ම හෝ උපකාර වන්නේ නැත.

මරණානුස්සතිය හා බුද්ධානුස්සතිය නිවැරදිව හා යථා පරිදි දැන නිවැරදි ආකාරයටම භාවිතා කරමින් මානය උදුරා දමා සිත පාරිශුද්ධ තත්ත්වයටම පත්කර ගන්නට කටයුතු කල යුතුය. මානයෙන් අස්මි මානයෙන් මිදී නිදහස් වීමත් සමඟම රූප රාග, අරූප රාග , උද්දච්ච කුක්කුච්ච අවිජ්ජා යන සංයෝජන පහෙන්මත් මිදි සිත සහමුලින්ම කෙලෙස් වලින් තොර පිරිසිදු එකක් බවට පත්වෙයි.

අනිච්චානු පස්සි විහරති - නිච්චසංඥා පජහති
ආදි වශයෙන් ඉහත පෙන්වූ පියවරයන් හතම භාවිතා කරමින්
“අනිස්සිතෝච විහරති - නච කිංචි ලොකේ උපාදියති”

යන ධර්මතාවය යථා පරිදි තේරුම් ගැනීමත් සමඟ ම මෙතෙක් පැවැත්වු අස්මි මානය නැමති වැරදි මිම්ම -වැරදි මැනීම සිතින් ඉවත් වී උපේක්ඛා සිත සම්පූර්ණ වේ. මේ අනුව මෙම සතර කමටහන් ම නිවැරදි ලෙසින් අවබෝධ කරගෙන කෙලෙස් කපා දමා සිත පිරිසිදු කර ගන්නට භාවිතා කල හැක. මේ මගින් සතර සතිපට්ඨානයම සම්පූර්ණ වශයෙන් වැඩෙයි. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රි ශික්ෂාවම සම්පූර්ණ වේ. දස අනුස්සතින්ම සම්පූර්ණ වී මඟ ඵල ලබා ගන්නටම මෙය උපකාරී වේ.

මේ අනුව සතර කමටහන් භාවිතා කිරීම චතුරා රක්ඛා භාවිතා කිරීම නියත වශයෙන්ම කෙලෙස් මුල් කපා දමා නිවන් මඟ හෙළි පෙහෙලි කර ගන්නට උපකාර කර ගත හැකි ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවයි. සතර සති පට්ඨානයම සම්පූර්ණවන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාමාර්ගයයි.

තෙරුවන් සරණයි !